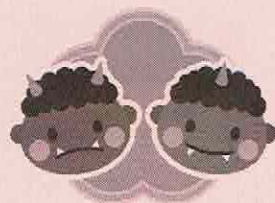


よしなか歯ッピー通信

発行/よしなか歯科クリニック 住所/〒564-0036 吹田市寿町 2-5-7

ホームページ/<http://www.yoshinaka-dc.com/> 電話/7894-6480



ご挨拶



おかもと けいこ先生

よしなか歯科クリニックの矯正担当です

こんにちは！歯科医師の岡本です。

冬らしい寒い日が続くようになりましたね。冬と言えば・・・雪山！先日家族で雪遊びに行ってきました。恒例のそり遊びと雪だるま作りを楽しんだあと、なんと10年ぶりにスキーをやってみました。小学生になった長男がやりたいと言うので、教えられるのか、いや、それ以前に自分が滑られるのか心配でしたが挑戦してみました。

その結果・・・やはり気持ちいいですね！子どもを抱えながら滑ったり、褒めたり励ましたりで疲れましたが、最後はリフトにも乗って楽しめました。今シーズン中にもう一度行けるといいなあ〜と家族で話しています。

まだまだ寒い日が続きますが、冬ならではの楽しみを見つけて乗り切りましょうね！

奥歯を噛みしめた時に かかる力はなんと●●kg



奥歯には物を噛み切ったり、すりつぶしたりする大事な役割があります。

では、大人が奥歯をぐっと噛みしめたとき、歯には一体どれくらいの力がかかっているのかご存じでしょうか？個人差があるものの、約60キロの重さがかかっています。そのため、奥歯をいつも噛みしめる癖のある人は、歯の欠けやあごの痛みにつながる可能性がありますので注意しましょう。



日本一お鍋が好きな 都道府県ランキング



各都道府県のひと冬に食べる鍋料理の回数

第1位	香川県	13.54回
第2位	奈良県	13.40回
第3位	和歌山県	13.37回
第4位	徳島県	13.12回
第5位	兵庫県	12.55回



寒い季節になるとあたたかいお鍋が恋しくなりますよね。そこで今回は、「各都道府県のひと冬に食べる鍋料理の回数」をご紹介します。寒い地方が上位にくると思いきや、1位は四国の香川県でした。ちなみに全国平均は11.31回で、寒い季節にはだいたい週1回のペースで食べているようでした。

「歯の黄ばみ」は防げる？ 歯を白くする方法は？

子どものような白い歯でいたい…そう願っていても、年を取ると共に歯の色はだんだん黄ばんでしまいます。そこで今回は歯の黄ばみの原因と、黄ばんだ歯を白い歯にする方法をご紹介します。

歯が黄ばんでしまう主な原因は？

① 加齢

歯の表面をおおうエナメル質は、年齢とともに次第に薄くなっていきます。すると白色のエナメル質の下にある黄色の象牙質が透けて見えるため、歯が黄色っぽく見えるのです。



② 食生活

コーヒー・紅茶・日本茶・コーラ・赤ワイン・ベリー類・カレーの香辛料など、色の濃い飲食物を食べたり飲んだりして着色成分が歯に付着すると、それが歯のエナメル質に染みこんでしまうこともあります。また、タバコのヤニも黄ばみの大きな原因になります。



③ 治療や薬

歯の治療で神経を抜いていると、歯に栄養が行き届かなくなると歯の色が悪くなることがあります。ほかに、乳児期や小児期にテトラサイクリン系の抗生物質の服用により、歯が変色するケースもあるようです。



どうすれば白い歯をキープできるの？

食べ物の着色汚れがエナメル質に染みこむ前なら、普段の歯みがきで予防ができます。最近ではステイン(着色汚れ)除去効果のある歯みがき粉もあるので、そちらを使用してもよいでしょう。

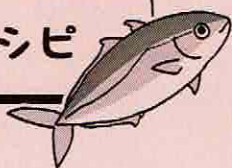
黄ばんだ歯は白くならないの？

歯の色が気になるときは、歯のホワイトニングがおすすめです。歯科医院で行うオフィスホワイトニングと自宅で行うホームホワイトニングがあります。

歯が黄ばんでしまっても、さまざまな方法で白い歯にすることができますので、ご興味ございましたらぜひご相談ください。



歯にいいレシピ



ブリのパン粉焼き

材料 (2人分)

- ・ブリ……………2切れ
- ・塩・こしょう……………各少々
- ・パン粉・パセリ……………各適量
- ・バター……………大さじ1

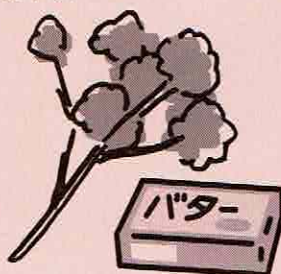
作り方

- ①:ブリを食べやすい大きさに切り、塩とこしょうで下味をつける。
- ②:パン粉とパセリを混ぜて①にまぶす。
- ③:フライパンにバターを入れて熱し、②をじっくりと焼いて火が通ったら完成。



ワンポイント！

寒い冬に旬を迎えるブリ。この時期のブリは脂がたっぷりのっています。脂というと血液をドロドロにしそうなイメージですが、魚の脂は体内で固まりにくい不飽和脂肪酸なので、血中コレステロールを調節する働きがあります。



栄養価 (1人分)

- ① エネルギー……………296kcal
- ② たんぱく質……………42.8g